

健康長寿に係る先進的な取組事例

ふじみ野市

ふじみ野市元気・健康マイレージ事業

～歩いて、測って、ポイント貯めよう！～ふじみん元気・健康ポイント

(1) 取組の概要

健康で質の高い生活を過ごすためには、運動や食事など生活習慣を見直すこと、健診を受けて病気の早期発見・早期治療に心掛け、生活習慣病の発症予防や重症化を未然に防ぐ健康に配慮した生活が大切である。

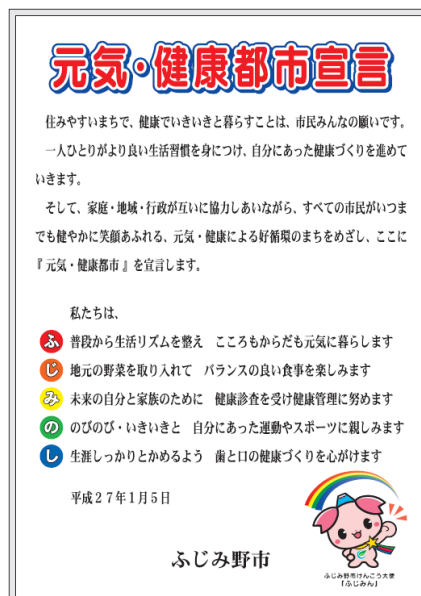
そこで、平成28年度から『健康長寿埼玉モデル(とことんモデル事業)』として実施してきた、健康づくりに取り組むとポイントが貯まる制度として実施している「歩いて測って ポイント貯めよう！～ふじみん元気・健康ポイント」と題した『元気・健康マイレージ事業』を継続して実施することにより、更なる継続性のある健康づくりを実践し、参加者自身の健康の維持・増進、生活習慣病の予防及び介護予防を促進し、もって医療費削減を図ることを目的とする。

(2) 取組の契機

(ア) 「元気・健康都市宣言」

本市では、市民が地域で健康に暮らすために、活動の計画を更に推進し事業活動等の充実を図り、健康づくりに係る宣言を市民との協働で制定し広く周知することにより、市全体で健康づくりの機運を高める契機とするため、平成27年1月5日に「元気・健康都市宣言」をした。

[元気・健康都市宣言文]



市役所本庁舎及び保健センターにプレートとして掲示している。

(3) 取組の内容

事業名	元気・健康マイレージ事業 ～歩いて、測って、ポイント貯めよう！～ふじみん元気・健康ポイント
事業開始	平成28年度
事業概要	<p>元気・健康都市宣言、健康づくり計画、並びに「まち・ひと・しごと創生法（平成26年法律第136号）の趣旨に基づき、平成27年度に策定した「ふじみ野市元気・健康マイレージ事業運営方針」により実施する。</p> <p>市民が元気で健やかに生涯を過ごしていくために、一人一人が自分にあった健康づくりを育むとともに、病気の発症予防と重症化を未然に防ぐ健康に配慮した生活習慣を身につけることが重要である。このことから、インセンティブとなる健康ポイント制度を実施することで、楽しみながら健康づくりに取り組み、継続的なモチベーションの維持による体力の向上、医療費の適正化、健康寿命の延伸を図り、元気なふじみ野市、活気のあるふじみ野市、持続可能なふじみ野市を目指していくものである。</p>

	平成30年度	平成29年度
予 算	32,238,000円 【賃金・社保含む（臨職）】 5,760,000円 ・ 臨時的任用職員 (管理栄養士1人、事務2人) 【報償費】 7,092,000円 ・ マイレージ事業協力者謝礼 ・ マイレージポイント還元金 【需用費】 238,000円 ・ 通知送付用窓あき封筒、体組成計 用インクカートリッジ、体組成計 用紙 【役務費】 957,000円 ・ マイレージ事業説明会案内通知等 【委託料】 18,185,000円 ・ 機器関連経費一式、ポイント交換 事務費用等一式、セミナー開催費用 一式、医療費分析等一式 【使用料及び賃借料】 6,000円 ・ 会場使用料	39,547,000円 【賃金・社保含む（臨職）】 5,904,000円 ・ 臨時的任用職員 (管理栄養士1人、事務2人) 【報償費】 7,162,000円 ・ 測定会受付事務謝礼 ・ マイレージポイント還元金 【需用費】 247,000円 ・ 通知送付用窓あき封筒、体組成計 用インクカートリッジ、体組成計 用紙 他 【役務費】 736,000円 ・ マイレージ事業説明会案内通知等 【委託料】 25,486,000円 ・ 説明会等開催費用一式、機器関連 経費一式、ポイント交換事務費用等 一式、セミナー開催費用一式、医療 費分析等一式 【使用料及び賃借料】 12,000円 ・ 会場使用料
参加人数	3,477人 (前年度からの継続参加1,983人)	2,038人

	(継続率 95.6%)	
期 間	平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月	平成 29 年 4 月～平成 30 年 3 月
事業協力者	(マイレージ事業業務委託先) 株式会社タニタヘルスリンク (医療費分析等業務委託) 日本健保株式会社	(マイレージ事業業務委託先) 株式会社タニタヘルスリンク (医療費分析等業務委託) 日本健保株式会社
実施体制	<p>基本は、参加者各自が活動量計またはスマートフォン(アプリ)により事業に参加するものである。活動量計のデータ送信用の機器(リーダー/ライター)設置場所は、21箇所。</p> <p>参加者の体組成計等での測定は、常時保健センター内に機器を設置している。また、土・休日の測定として、保健センター分室にも、予定表に基づいて機器を設置している。</p> <p>講演会・セミナー等は、保健センター、フクトピア(多目的ホール)、保健センター分室で実施。</p>	<p>基本は、参加者各自が活動量計またはスマートフォン(アプリ)により事業に参加するものである。活動量計のデータ送信用の機器(リーダー/ライター)設置場所は、22箇所。</p> <p>参加者の体組成計等での測定は、常時保健センター内に機器を設置している。また、土・休日の測定として、保健センター分室にも、予定表に基づいて機器を設置している。</p> <p>講演会・セミナー等は、保健センター、フクトピア(多目的ホール)、保健センター分室で実施。</p>

(ア) 参加者募集リーフレットの作成 (平成30年4月)

平成30年度の新規参加者募集を行うために、広報へ挟み全戸配布する参加者募集リーフレットを作成した。



(イ) マイレージ事業周知啓発「特別講演会」の開催 (平成30年6月)

事業実施3年目となり、更なる参加者を確保するために、東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利先生を講師にお迎えし「病気を予防するウォーキングの極意」と題した講演会を実施した。事前申し込みで定員200人(210人申込)の参加者募集を行い、当日は、201人が来場した。

また、新規参加者募集期間が5月7日(月)～6月29日(金)までであったため、「特

別講演会」終了後に受付ブースを設けて参加者募集を併せて行った。

[特別講演会チラシ]

ふじみ野市元気・健康マイレージ事業 [特別講演会]

「病気を予防するウォーキングの極意」

6月24日(日)
午後1時30分～3時30分
(午後1時から入場受付開始)

【定員】200人(申込順)[参加費無料]
※マイレージ事業に参加していない方も申込可能です。(市内在勤者も可)

【会場】市民交流プラザ「ファクトピア」2階 多目的ホール
(ふじみ野市福岡1-2-5)

【申込】6月1日(金)午前9時00分から
電話または保健センター窓口にて申込受付開始

※「ふじみん元気・健康ポイント」参加者(これから参加する方も!)は、特別プログラムポイントの対象となります。ただし、ポイントは平成31年1月31日以降に付与(反映)となります。

【講師プロフィール】
東京都健康長寿医療センター研究所 青柳 幸利 先生
トビコト大学大学院医学系研究科博士課程修了。医学博士。東京大学医学部
医学研究所や奈良女子大学講師等を経て、研究開発部長(運動科学研究所長)、
高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、種々の国家的・国
際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進国間の自治体における老人保健事
業等の発展を支援している。著書に『歩いていこう!ウォーキング』(SBク
リエイティブ)など多数。

問い合わせ(申込先) ふじみ野市保健センター「元気・健康マイレージ事業事務局」
☎ 049-293-9189(平日 8:30～17:15)



[特別講演会の様子]



[参加者のアンケート結果]

平成30年度 ふじみ野市元気・健康マイレージ事業 特別講演会
【平成30年6月24日(日)実施:201人参加】

アンケート集計結果

(アンケート回収枚数:183枚(回収率:91%))

問1 あなたの年齢を教えてください。

- ()20歳未満 ()20代 ()30代 ()40代
()50代 ()60代 ()70代 ()80歳以上

20歳未満	0	0%
20代	0	0%
30代	2	1%
40代	7	4%
50代	9	5%
60代	48	26%
70代	101	55%
80歳以上	15	8%
無記入	1	1%
合計	183	100%

問2 本日の「特別講演会」にお申込みされた理由を教えてください。(複数可)

- 講演のテーマに関心があったから
- 青柳先生の講演に関心があったから
- ふじみん元気・健康ポイントにつながる事が魅力的だったから
- 家族、友人などに誘われたから
- その他()

講演のテーマ	141	50%
青柳先生の講演に関心があった	38	13%
ポイントにつながるから	84	29%
家族、友人などに誘われたから	17	6%
その他	2	1%
無記入	2	1%
合計	284	100%

問3 本日の「特別講演会」に参加してみた感想をお聞かせください。

- ()とても楽しかった。講師のお話が参考になった
- ()まあまあ楽しかった
- ()ふつうだった
- ()その他 ()

とても楽しかった	148	81%
まあまあ楽しかった	19	10%
ふつう	5	3%
その他	0	0%
無記入	11	6%
合計	183	100%

講演会参加者201人のうち183人からアンケートの回答を得ることができた。講演会の参加動機として、「講演会のテーマに関心があった」が半数を占めているが、「ポイントにつながる事が魅力的だったから」が約3割という点もまた、マイレージ事業による健康づくりに対する意識向上のきっかけづくりになっているといえる。

(ウ) 参加者の募集（平成30年5月～6月）

広報やホームページでの参加者の募集のほか、今年度から市内在勤者も参加対象としたため、市内にある企業訪問をして募集啓発を行った。受付方法としては、広報にリーフレットを挟み全戸配布した申込書式を使用して、保健センターや大井総合支所での窓口での申込み受付を行ったほか、郵送やメールによる応募方法を行った。

新規募集人数1,000人（活動量計800人・スマホアプリ200人）のところ、1,377人（活動量計1,250人・スマホアプリ127人）の応募があった。新規募集予定数は大幅に超えたが、申込者全員の参加を決定した。

① 参加者対象者の拡大

平成30年度からは、参加対象者を市内在住者に加え、市内在勤者にまで拡大したことにより、ベッドタウンである「ふじみ野市」の特徴を活かし企業市民の参加を得ることができた。平成30年度参加申込者1,494人のうち市内在勤者139人（9%）の参加があった。

② 参加までの手続きを簡略化

平成30年度からは、日時が指定された参加必須の『初回説明会&登録計測会』を行わず、申込受け後、参加決定については「機器等の発送をもって参加決定のお知らせと代えさせていただく」と周知し、参加手続きの簡略化を図ったことで参加しやすい環境づくりができた。

③ 市報を活用してとにかく周知・PR（平成30年5月、6月、8月）

5月号市報に参加者募集リーフレットを挟んでの全戸配布を行ったことをはじめ、募集期間内に特集記事を掲載して、元気・健康マイレージ事業や健康長寿埼玉モデル（とことんモデル）事業の成果などの周知・PRを行った。

(エ) 参加者の追加募集（平成30年8月）

6月までの申込期間を過ぎても、「申し込みをしそびれた」等の理由で参加したいとの申出が多くあったため、8月に1ヶ月の追加募集期間を設けて、参加者の追加募集受付を行った。

市報8月号において、「健康長寿埼玉モデル（とことんモデル）事業」の成果公表とともに、追加募集記事の掲載を行ったところ、追加募集人数は100人（活動量計50人、スマホアプリ50人）に対し、117人（活動量計110人、スマホアプリ7人）の応募があり、モデル事業成果への反響が大きかった。

追加募集に関しても予定数を超えたが、申込者全員の参加を決定した。

H30年度マイレージ参加者（年代別内訳）

単位：人

年代	年代別			活動量計			スマートフォン		
	男	女	人数	男	女	人数	男	女	人数
10	3	2	5	2	2	4	1	0	1
20	22	28	50	18	26	44	4	2	6
30	55	55	110	38	39	77	17	16	33
40	76	149	225	52	133	185	24	16	40
50	55	125	180	43	108	151	12	17	29
60	108	222	330	98	216	314	10	6	16
70	188	312	500	184	307	491	4	5	9
80	40	52	92	40	52	92	0	0	0
90	1	1	2	1	1	2	0	0	0
合計	548	946	1,494	476	884	1,360	72	62	134

年代	年代別			活動量計			スマートフォン		
	男	女	人数	男	女	人数	男	女	人数
10	4	3	7	3	3	6	1	0	1
20	32	53	85	23	46	69	9	7	16
30	102	146	248	65	98	163	37	48	85
40	184	345	529	131	292	423	53	53	106
50	170	325	495	127	283	410	43	42	85
60	243	482	725	226	470	696	17	12	29
70	412	726	1,138	404	721	1,125	8	5	13
80	111	133	244	111	133	244	0	0	0
90	3	3	6	3	3	6	0	0	0
合計	1,261	2,216	3,477	1,093	2,049	3,142	168	167	335

[市報5月号]

ACCESS 情報アクセス

「歩いて、測って、ポイント貯めよう」～ふじみん元気・健康ポイント～新規参加者募集

ふじみん元気・健康ポイント、市民生活の健康づくりを推進する事業です。歩数や運動量、心拍数などの健康データをスマートフォンで記録し、ポイントとして貯められます。ポイントが貯まると、様々なサービスが受けられます。心拍数や歩数を記録し、ポイントが貯まると、様々なサービスが受けられます。心拍数や歩数を記録し、ポイントが貯まると、様々なサービスが受けられます。

参加方法

① 申し込み：5月10日～31日（申し込みは24時間受付）
 ② 開始：6月1日～29日まで（申し込みは24時間受付）

ポイントの貯め方

歩数：1歩あたり0.1ポイント
 運動量：1分あたり0.1ポイント
 心拍数：1分あたり0.1ポイント

ポイントの使い方

ポイントが貯まると、様々なサービスが受けられます。心拍数や歩数を記録し、ポイントが貯まると、様々なサービスが受けられます。

市報 ふじみん野

6 No.153

特集 平成30年度 ふじみん元気・健康ポイント

本年度もタウンミーティングを実施します

「歩いて、測って、ポイント貯めよう」～ふじみん元気・健康ポイント～新規参加者募集

[市報6月号：特集記事]

元気・健康ポイント

歩いて、測って、ポイント貯めよう

「歩いて、測って、ポイント貯めよう」～ふじみん元気・健康ポイント～新規参加者募集

ポイントが貯まると、様々なサービスが受けられます。心拍数や歩数を記録し、ポイントが貯まると、様々なサービスが受けられます。

ポイント貯めで多くの人 が今までより多くようになりました

「歩いて、測って、ポイント貯めよう」～ふじみん元気・健康ポイント～新規参加者募集

ポイントが貯まると、様々なサービスが受けられます。心拍数や歩数を記録し、ポイントが貯まると、様々なサービスが受けられます。

[市報8月号：埼玉モデル成果公表]

貯筋して ころもからでも 元気・健康!

筋肉アップトレーニング

5分ごとに目標が、2倍以上に

1,000歩以上も歩数が増えました

「貯筋して、ころもからでも 元気・健康!」

筋肉アップトレーニング

5分ごとに目標が、2倍以上に

1,000歩以上も歩数が増えました

[市報6月号：特集記事]

追加募集の記事掲載

「歩いて、測って、ポイント貯めよう」～ふじみん元気・健康ポイント～新規参加者募集

ポイントが貯まると、様々なサービスが受けられます。心拍数や歩数を記録し、ポイントが貯まると、様々なサービスが受けられます。

(オ) ICTを活用したデータの見える化（通年）
 マイレージ事業参加者については、定期的に歩数データ等の送信を市内公共施設等

21箇所に設置したリーダー/ライター(スマホアプリ参加者はアプリ内からの送信)を利用して行うことで、各自が健康管理サイト「からだカルテ」を活用して、グラフ化された自身の歩数・体組成計や血圧計などで測定したデータを活用するとともに、ポイントの確認や「タニタ食堂レシピ」「健康コラム」等の閲覧をしてもらう。

年2回実施しているバーチャル歩数イベント(事業参加者は登録せずに自動的に歩数イベントに参加となる)も大変好評を得ている。

[健康管理サイト：からだカルテ]



[大人気バーチャル歩数イベントの様子]

(カ) 参加者対象の健康セミナー・健康講話の開催（平成30年9月～平成31年1月）

① 食育を中心とした「健康セミナー」の開催

マイレージ事業参加者を対象とした食育に関する「健康セミナー」を実施した。マイレージ事業参加者の事業参加への意識及び生活習慣における健康意識の向上を図るため、保健センター職員の管理栄養士と保健師が講師となり、9月から11月の3か月連続で行った。

- ・第1弾「測って貯筋！体組成計を使って自分の筋力を確認しよう」
- ・第2弾「食べて貯筋！歩く・測る・食べる 3つをそろえてアンチエイジング」
- ・第3弾「選んで貯筋！食事をかしこく選んで筋力アップ」

セミナーの定員を各回50人募集したところ、申し込み初日に30分足らずで各回とも定員に達してしまった。

残念ながら申し込みに漏れてしまった方々からの「是非、参加したい」という多くの要望に応えるため、急遽、平成31年1月に第1弾から第3弾までの「健康セミナー」を追加開催することを決定し、実施することとしている。

12月14日（金）で追加開催の募集を終了したが、延べ175人の申し込みが

[金先生の健康講話の様子]



講話の途中では、「座位でできる筋力アップのポイントを伝授」してもらった。



やはり、活動量計やスマホアプリでただ参加するだけではなく、「健康セミナー」や『健康講話』といった日々の生活に取り入れられるきっかけとなる話しが聞ける場があることで、事業への参加意識や健康意識の向上が図られた。

(4) 取組の効果

(ア) 生活習慣病予防の効果

マイレージ事業参加者に活動量計及びスマホアプリを活用した歩数の見える化と更にはその歩数ポイント及び特定健診等の健診ポイントや市が指定する健康増進プログラム（保健センター主催の健康セミナー等をはじめ、スポーツ主管課及び体育協会主催や体育館等の指定管理者実施事業等）ポイント等、様々な健康づくりに対するポイントを付与することで、生活習慣の行動変容につながるよう積極的に事業展開をしていった。

また、食生活等に関しても「健康セミナー」を開催し、集中的に取り上げたことにより、より健康と食を意識した生活習慣を身につけることができるよう、意識づけを行った。

(イ) ふじみ野市にとっての効果

平成29年度の事業実施結果として、「元気・健康マイレージ事業」の事業実施後で1日の歩数が1,000歩以上増加した人は、参加者のうち16.1%あった。特に着目すべきは、活動量計での参加者では、60歳代、70歳代で歩数が増加し、スマートフォンアプリによる参加者では、30歳代、40歳代の増加が多く見られた。

また、平成29年度の医療費分析結果では、筋力アップトレーニング事業との併用

実施ではあったが、国民健康保険加入者の参加者の事業実施前と事業実施中の外来分を疾病分類で比較をしたところ生活習慣病の大きな要因となる「高血圧性疾患等」の医療費については、減少を示していたことから、マイレージ事業等による運動習慣の意識付けを図ることで、生活習慣病による医療費の削減効果が見込め、更に中長期的に取り組むことで、市全体の医療費の適正化が期待できる。

【元気・健康マイレージ事業：参加方法別の歩数の増加割合】

参加方法	参加人数	1,000歩以上増加した人数	割合
活動量計	1,769人	266人	15.0%
スマートフォンアプリ	203人	51人	25.1%
計	1,972人	317人	16.1%

【高血圧症疾患及び糖尿病の医療費比較】

平成29年度分析結果	参加群	対象群
分析対象者数	628人	1,862人
実施前医療費 (高血圧症疾患及び糖尿病総額)	9,648,376円	43,924,500円
実施後医療費 (高血圧症疾患及び糖尿病総額)	9,425,610円	47,485,801円
医療費の増減 (高血圧症疾患及び糖尿病総額)	△222,766円 (△2.31%)	3,561,301円 (8.11%)

(平成29年度医療費分析の結果より)

医療費の分析は、国民健康保険団体連合会からの提供データを基に、日本健保株式会社に委託して行った。

平成30年度も引き続き、マイレージ事業参加者のうち、国民健康保険加入者(約1,100人)を対象とした医療費分析の実施を予定している。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) ICTの活用及び対象者の拡大等による参加者の若年化

健康づくりに対してあまり積極的ではない働き盛りの年代(30代～40代のいわゆる健康無関心層)の参加者を獲得するため、参加しやすいツールのひとつとして、スマートフォンアプリによる参加の仕組みを構築した。

また、今年度から参加対象者を市内在住者だけでなく、市内在勤者にも拡大したことと、日時が指定された参加必須の『初回説明会&登録計測会』を行わず、申込受け付け後、参加決定については「機器等の発送をもって参加決定のお知らせと代えさせていただく」と周知し、参加手続きの簡略化を図ったことから、10歳代からの若年者の参加もあり、40歳以下は全体の約26%を占める結果となった。

[H30 年度土・日測定予定表]

次の日程は土日でも測定ができますので、ぜひご利用ください。

- ・12:00~13:00を除く。
- ・計測のみの対応となります。(全てセルフでの測定となります)
- ・参加必須ではありません。

日程	会場	時間
6月24日(日)	保健センター	9:00~15:00
7月7日(土)	保健センター	9:00~15:00
7月22日(日)	大井総合支所(2階)	9:00~15:00
8月26日(日)	大井総合支所(2階)	9:00~11:30
9月2日(日)	保健センター	9:00~15:00
9月8日(土)	大井総合支所(2階)	9:00~15:00
10月14日(日)	大井総合支所(2階)	9:00~15:00
10月27日(土)	保健センター	9:00~15:00
11月25日(日)	大井総合支所(2階)	9:00~11:30
12月2日(日)	保健センター	9:00~15:00
12月15日(土)	大井総合支所(2階)	9:00~15:00
1月27日(日)	大井総合支所(2階)	9:00~11:30
2月2日(土)※	保健センター	9:00~11:30
2月17日(日)※	大井総合支所(2階)	9:00~11:30
3月17日(日)	大井総合支所(2階)	9:00~11:30

※2月はポイント集計期間のため、ポイントは加算されません。

[H30 年度土・日測定参加人数実績]

日程	会場	
	保健センター	大井総合支所
6月24日(日)	99人	
7月7日(土)	51人	
7月22日(日)		127人
8月26日(日)		118人
9月2日(日)	52人	
9月8日(土)		108人
10月14日(日)		136人
10月27日(土)	55人	
11月25日(日)		134人
12月2日(日)	46人	
12月15日(土)		107人

(6) 課題、今後の取組

(ア) 医療費抑制効果の長期検証の必要性

医療費を抑制することについては、短期間では、その効果はすぐに表れず、この事業が最大の効果を発揮するためにも、中長期的な取組により、あらゆる手法を駆使して、魅力ある健康づくりを進めていくとともに、医療費抑制の効果を検証していく必要がある。

平成29年度までの「とことんモデル」事業に参加していたことで、医療費分析の方法もあらゆる角度から検証することができ、今後も国民健康保険団体連合会との連携を図りながら進めていきたい。

(イ) 魅力ある健康づくり事業の実施に向けて

マイレージ事業によって、活動量計またはスマートフォンアプリを活用した歩数の管理及び体組成計・血圧計による定期的な自主計測などを通して、各自の健康管理を習慣化できる仕組みを継続していく必要がある。

更に、平成31年度以降も、より多くの参加者を対象とした講演会などを企画・実施していくとともに、本市の健康課題を的確に捉え、市民の健康寿命の延伸を図るために、これからも魅力ある健康づくり事業を進めていきたい。

(ウ) 参加を希望する市民の期待に応える

クチコミによる効果なのか、事業への参加希望者の問合せが、募集終了後も後を絶たない。

また、平成30年度末をもって、平成28年度からの参加者の事業参加期間（3年間）が終了するが、事業を継続してもらいたいといった要望が多く寄せられる。

本市としては、市民の健康づくりへの取組による健康寿命の延伸を目指していることや、これまでインフラ整備をした「体組成計」等の機器を有効活用するため、現在の市独自の事業方式を継続させ、市民一人一人が、元気で健康に暮らし続けることができるよう、これからも市民の健康づくりを応援していきたい。

(エ) 課題

本市の元気・健康マイレージ事業の最大の特徴は、参加者のモチベーションを維持・向上のため、1ポイント＝1円とし年度末に参加者全員に還元（商品券または寄附）しているところである。

現在（平成30年11月末日現在）3,446人が参加しており、来年度も市民を1,000人募集していくことを予定している。

医療費を削減していくことで、社会保障費を抑制していく目標はあるが、やはりこの事業に係る財政負担が大きいこともあり、事業を継続していくために、どう予算を組み立てていくかが、最大の課題である。